me nuda tierra!

## Andalusia

| Temps | Repòs | Racions |
|---|---|---|
| 45' | 24h | 6 |

# Pastanagues amanides

*També és una recepta típica de la cuina marroquina, per això a vegades se'n diu pastanagues morunes*

## Ingredients

500 g de pastanagues
1 gra d'all
1 cullerada sopera de comí en gra
1 culleradeta per a postres de sal
¼ culleradeta per a postres de pebre blanc molt
½ culleradeta per a postres pimentó dolç (o picant o barreja de tots dos)
Orenga sec al gust
4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
2 cullerades soperes de vinagre de Xerès

Es pot servir com a aperitiu o entrant però també com a guarnició de carns, peixos i proteïnes vegetals.

# Elaboració

1. Pelar i rentar les pastanagues. Cuinar-les al vapor durant 10 minuts.

2. Mentre es prepara el condiment: Pelar l'all i trinxar-lo en un morter. Trinxar també una mica el comí en gra. Afegir al morter la resta dels ingredients del condiment i barrejar-ho bé.

3. Quan les pastanagues estiguin tendres, però fermes, treure-les del vapor i tallar-les en rodanxes no gaire fines.

4. Abocar el condiment sobre les pastanagues encara temperades i deixar reposar fins que es refredin. Macerar a la nevera durant un parell d'hores perquè agafin sabor. Es pot servir fresc o a temperatura ambient.

> En la recepta tradicional andalusa les pastanagues es bullen en lloc de cuinar-les al vapor.

LIFE HEALTHY PLANET DIET està cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)